



## ノーメディアの取組について

「ただより高いものはない」という諺があります。これは、無料で物をもったり、理由のない好意を受けたりすると、お礼をするのに費用が必要となるし、相手の無理な要求にも応じなければならなくなって、かえって高価なものにつくことをいいます。

さて、インターネットの発達した今、ネット端末（スマホ、タブレット、パソコン、携帯ゲーム等）があれば、ネットを利用して、無料で動画を見たり、ゲームをしたりできます。大人ならば、仕事もあれば、社会的な生活もありますので必然的にセーブできますが、子どもはどうでしょう。ただ(無料)の動画やネットゲームに没頭していませんか。それはメディア依存への入口です。タバコ、酒、ギャンブル、麻薬…、「依存」で思い浮かぶものでいいものってありますか？様々なアプリ等に使用の推奨年齢（年齢制限）やフィルタリング規制があるのは、それに弊害が存在するからでしょう（ただ、あくまでも設定機能があるだけで、設定次第でどのようにも使えます）。

学校では、11月から、標題にもしました「ノーメディア」の取組を呼びかけて参ります。児童には、ゲームやスマホへの依存予防になればと考えます。

一月に1枚、『ストップ・ザ・メディア依存 チャレンジカード』を配ります。まずは、一週間に1回、チャレンジデーとチャレンジレベルを決めて、取り組まれてはいかがでしょうか。



### 【11月の行事予定】

\*○数字は校時, [わ]はわくわくタイム

10/31 現在

日	曜	行 事 等	日	曜	行 事 等
1	金	サーキット/読書	20	水	学校安全の日, [わ]班別遊び
3	日	家庭人権学習の日	21	木	創立150周年記念集会
4	月	振替休日	22	金	サーキット/読書
5	火	県市教育委員会合同学校訪問 9:00~11:45	25	月	全校朝会
6	水	11月市小校長会(体育館)	26	火	学級の時間⑥(4~6年)
7	木	ピアノ調律(体育館使用停止)	27	水	[わ]市音楽会プレ発表(4・5年)
8	金	公開授業日, サーキット/読書 よんでんアンサンブルコンサート②③ 学校運営協議会④	28	木	6年研究授業
10	日	敬老会出演(3年) 9:50~11:00	29	金	サーキット/読書, 市音楽会(4・5年)
11	月	全校朝会	<b>【12月の主な予定】</b>		
12	火	クラブ活動⑥	6	金	避難訓練(火災)
13	水	[わ]班別遊び, 学校再編地域住民説明会19:00 公民館	10	火	公開授業日, P T A 三役会
15	金	サーキット/読書, ひまわり号来校	11	水	交流持久走大会 (JAアグリあなん陸上競技場)
16	土	市学童展(市文化会館), 町文化祭 ~17	12	木	地域子ども会
18	月	全校朝会, ダンス発表会プレ発表	13	金	持久走大会予備日 (JAアグリあなん陸上競技場)
19	火	クラブ活動⑥, 学校ダンス発表会(4年)	16	月	個人懇談 ~18 (水)
			17	火	みんなでいじめ問題を考える日
			20	金	学校安全の日
			23	月	後期前半終了日

※ 変更になることもございます

# 11月 家庭人権学習の日

## ゲーム依存度チェックシート

自分の行動を振り返ったり、家族で話し合ったりする時の参考になれば幸いです。

<やり方> にチェックを入れましょう。1つの質問に、2つ以上チェックはしません。

- 1 気がつく、思っていたより、長い時間ゲームをしていることがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 2 ゲームをする時間を増やすために、家のお手伝いなどをおろそかにすることがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 3 家族や友達と過ごすよりも、ゲームをするを選ぶことがありますか  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 4 ゲームで新しい仲間を作ることがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 5 家族や友達などの周りの人から「ゲームをしている時間が長い」というような注意を、言われたことがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 6 ゲームをしている時間が長くて、宿題ができなかったり、学校の勉強に集中できなかったり、影響が出ることがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 7 まず先に、メールやLINEなどをチェックし、他にやらなければならないことを後でやるといったことがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 8 ゲームをしたことで、宿題が進まなかったり、成績が落ちたりしたことがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 9 家族や先生に、ゲームで何をしているのかを聞かれたときに、隠そうとしたことがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 10 学校や生活、友達のことなどの心配なことをわすれるために、ゲームをすることがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 11 次にゲームをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 12 ゲームのない生活は、退屈で、つまらないものだろうと、不安に思うことがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 13 ゲームをしているときに、だれかにじゃまをされると、いらいらしたり、おこったり、大声を出したりすることがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 14 睡眠時間をけずって、夜遅くまでゲームをすることがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 15 ゲームをしていない時でも、ゲームのことばかり考えたり、ゲームしている姿をそうぞうしたりすることがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 16 ゲームをしているとき、「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 17 ゲームをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 18 ゲームをしていた時間の長さを、かくそうとすることがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 19 だれかと出かけるより、ゲームをするを選ぶことがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない
- 20 ゲームをしていないと、不安になったり、いらいらしたりしても、もう一度やろうとすると嫌な気持ちが消えることがありますか。  
いつもある よくある ときどきある まれにある 全まったくない

<得点計算表>

<あなたの得点>

いつもある	よくある	ときどきある	まれにある	まったくない	
5 ×	4 ×	3 ×	2 ×	1 ×	

※ 得点が高いほど依存の度合いが強くなります。

【20～39点】平均的なゲーム・ユーザーです。

【40～69点】ゲーム依存度がやや高いです。ゲームがあなたの生活に与えている影響について、よく考えてみましょう。

【70～100点】ゲーム依存度が高いです。家族でよく話し合しましょう。